
madame
FIGARO
SEXY GLAM
UNE LINGERIE DÉLICIEUSEMENT ROCK
ÉVÉNEMENT
ISABEL MARANT
sa vie, sa mode & les secrets de son succès
SPÉCIAL
BEAUTÉ
GUEST STAR LARA STONE
MAKE-UP BLUFFANT,
SOINS HIGH-TECH, CHEVEUX ÉCLATANTS
les nouveautés préférées de la rédaction
35 PAGES IRRÉSISTIBLES

Corps
LES BONS TEMPOS

ON VIBRE OU ON PLANE ? CONTRE LE BLUES, À CHACUNE SON RYTHME ET SES BONNES ADRESSES POUR TROUVER SON ÉQUILIBRE.

AMBIANCE COOL

• On chasse les nuages avec le soin Hor Me.
Tseten, la reine du massage tibétain à Paris, inaugure cette technique ancestrale qui a pour objectif de rééquilibrer l'humeur Vent en excès, à l'origine de désordres émotionnels, d'inquiétude, de spleen, d'abattement…
• Sur la table : elle passe de petits pochons remplis d'herbes médicinales relaxantes et drainantes, trempés dans l'huile chaude tout le long des méridiens, puis elle masse la zone traitée.
• Après : le corps est détendu, l'âme réchauffée. À tester le soir, car on a du mal à garder les yeux ouverts.
✔ 1 heure 30, 135 €. Centre de Bien-être du Tibet. Tél. : 01. 53 86 94 73.
• On s'euphorise avec le soin L'Art du Toucher, Clarins.
Plus besoin de choisir entre un soin corps et visage, relaxant ou stimulant. Avec ce nouveau modelage mosaïque, on a la quintessence des techniques et des produits Clarins…
• Sur la table : l'expérience se déroule en trois temps, avec des manœuvres équilibrantes, énergisantes, enveloppantes du crâne aux orteils. Tout s'enchaîne avec tant de virtuosité qu'on déconnecte vite.
• Après : on atterrit dénouée, apaisée, drainée, hydratée, oxygénée, parfumée, radieuse et… désolée que le temps passe si vite.
✔ 1 heure 45, 190 €. En exclusivité au spa du Royal Monceau. Tél. : 01 42 99 88 99.
• On se rééduque avec la consultation Healthy Shopping, Aquamoon.
Quelle bonne idée ! Nariné, la diététicienne du super-spa de la place Vendôme, vous accompagne dans votre supermarché et votre magasin bio habituels pour vous apprendre à faire vos courses en suivant les principes d'une alimentation saine et équilibrée.
• Après : on se débrouille comme une chef.
✔ 150 € pour 60 à 80 minutes. www.aquamoon.fr



SKIN RÉCONFORTS : Huile Intense pour le Bain, n° 5, Chanel ; Huile Sèche Corps, Bottega Veneta ; Skin Caviar Luxe Souffle Body Cream, La Prairie.

ON SE RÉÉQUILIBRE AVEC LE BODY-YOG

CE MIX DE YOGA et de danse vise à « modeler le corps, maîtriser l'esprit et bouger dans la joie ». En musique et avec diffusion d'huiles essentielles.
APRÈS : on se sent comme gainée, plus souple, plus gracieuse.
✔ Au Club Med Gym. Et www. body-yog.com

AMBIANCE PUNCHY

On change de jambes avec le cours Autocuisseur.
• Sur la table : poids, barres de pump, steps, stretching. Pendant 30 minutes, on affine et on tonifie ses cuisses (même l'intérieur), ses fessiers et on perd 300 calories. En quatre semaines, on ne les reconnaît plus (dixit le prof).
• Après : on lit « la Guerre des fesses », de Jean-Claude Kaufmann, éditions JC Lattès.
✔ Tél. : 01 42 66 30 30. www.usineopera.com
• On teste tout au Ken Club…
… qui s'est refait une beauté. Encore plus chic, mieux équipé, en particulier grâce à la nouvelle Kinesis Station, idéale pour se regalber en douceur.
✔ www.kenclub.com

PHOTOS GILBERT BENESTY, NICO (PAGE DE DROITE) ET D. R.


LE NOUVEL
Observateur
Pouvoir, argent, influence
ENQUÊTE SUR L'OLIGARCHIE FRANÇAISE
C'ÉTAIT MANDELA
DU 12 AU 18 DÉCEMBRE 2013

DÉTENTE

OPÉRATION ANTI-HIBERNATION

Teint gris, corps flapi, moral en berne : voici nos bonnes adresses pour vous réveiller avant les fêtes. Et affronter l'hiver du bon pied

PAR CHARLÈNE FAVRY

LE MASSAGE QUI RÉCHAUFFE

Utilisée depuis deux mille ans par les peuples nomades de Mongolie et du Tibet, la méthode Hor-Me est une forme de moxibustion : on stimule des méridiens par la chaleur afin de chasser les maux du quotidien. Plus douce et diffuse que l'acupression, elle est très efficace pour traiter les troubles émotionnels. Mais il faut être prêt à se faire badigeonner d'huile de la tête aux pieds ! L'équipe de masseurs, emmenée par Tseten, médecin tibétain, utilise des petits tampons en tissu trempés dans l'huile chaude, mélangée à des plantes médicinales. Appliqués sur les points d'énergie stratégiques (nerf sciatique, reins, estomac, vésicule), ils réchauffent l'organisme et aident à réguler coups de pompe, mauvaise mine, déprime saisonnière… Et ça marche : on en ressort l'esprit léger, rempli de bonnes « vibes ».

1h30, 135 €, au Mont Kailash, 19, rue Pierre-Leroux, Paris (7e), 01-53-86-94-73.

LE BIEN-ÊTRE AUTREMENT

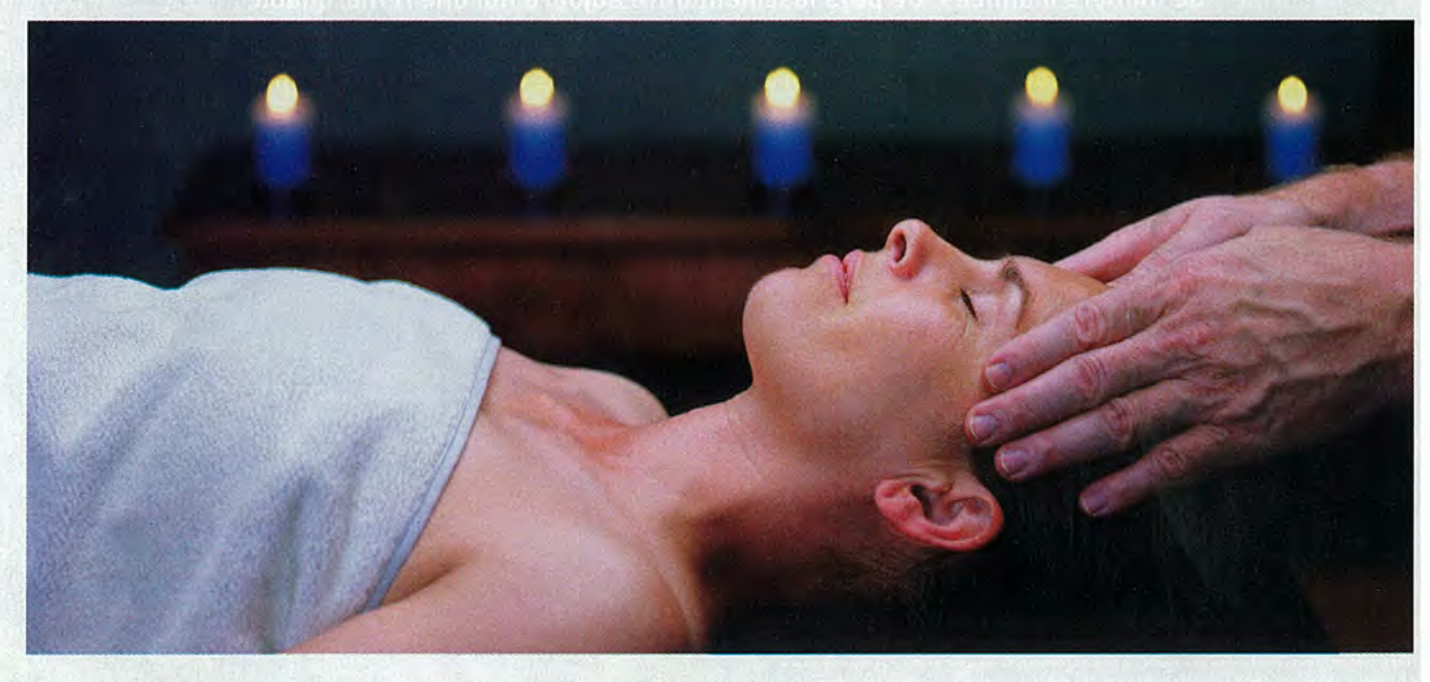
Blasé(es) par la foule et le manque de suivi des clubs de gym ? Au cœur du Sentier, la New-Yorkaise Moraima Gaetmank a conçu un espace de remise en forme intimiste et pointu, véritable havre de paix pour Parisiens exténués. Le concept ? Accompagner son cours de pilates ou sa séance de Gyrokinesis® (le yoga des danseurs, idéal pour dérouiller l'organisme en douceur) d'une consultation avec un naturopathe, d'un massage thérapeutique ou d'une séance de médecine manuelle. Ici, toutes les méthodes sont entrelacées et encadrées par des coachs de haut vol. La joie de vivre et l'implication de Moraima en font le lieu idéal pour retrouver, jour après jour, le plaisir de l'exercice physique, ainsi qu'un bien-être durable.

75 € le cours privé, 85 € la consultation ou le massage. Studio Kinétique, 15, rue du Sentier, Paris (2e), 09-67-03-61-62.

L'OSTÉO NIPPONE

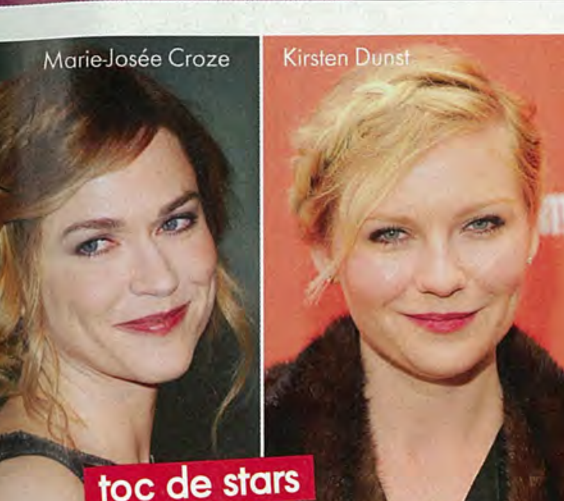
Certains jours, on a l'impression d'avoir la tête dans un étau. Masa Sugiyama sait y remédier. Formée au Japon à la Depreopathy®, une méthode dérivée de l'ostéopathie crânienne, elle l'a importée en France. Selon elle, tout est question de posture : à force d'être en permanence tête en avant, épaules rentrées (posture classique du citadin stressé), la zone cervicale se déforme. Le cou devient alors un canal bouché qui empêche une bonne circulation. De ses doigts fins et délicats, Masa alterne pressions et mouvements doux afin de libérer les zones-clés : gorge, épaules, tempes, mâchoire, ainsi que les points de « soudure » du crâne, où squattent les toxines sournoises. Un travail lent, précis, aux bénéfices immédiats : la nuque est moins dure, le visage reposé, la fatigue évacuée. En prime, l'agréable sensation d'avoir reconnecté la tête et les jambes. ■

90 min, 175 €, à l'Hôtel Gabriel, 25, rue du Grand-Prieuré, Paris (11e), 01-47-00-13-38.




ELLE
www.elle.fr
2€
ALLERGIES
PESTICIDES
BISPHÉNOL...
NOTRE GUIDE
POUR
MANGER
SAIN
ET SIMPLE
INTERVIEW
ANGELINA JOLIE RÉALISATRICE
SON FILM POLÉMIQUE
SPÉCIAL
ITALIE
IMPRIMÉS
CHICS ET
COULEURS
FORTES
PIMENTEZ
VOTRE
ALLURE
CHEVEUX
ON VEUT DU STYLE
LISSÉ LONGUE TENUE, CHIGNON
FASHION, FLOU ROMANTIQUE...
LES MEILLEURS LOOKS
SHAMPOOING
LE MODE D'EMPLOI QUI
CHANGE TOUT
MODE
VITE UN SWEAT !
HALTE À L'AUTOBASHING...
ESSAYEZ L'AUTOPROMO
VÉCU "J'AI DÛ JUGER UNE MEURTRIÈRE"
FICHES-CUISINE
SOUFFLÉS C'EST JOUÉ !
APRÈS MICHAEL JACKSON ET AMY WINEHOUSE
WHITNEY HOUSTON DISPARAÎT TRAGIQUEMENT
LA MALÉDICTION
DES DIVAS
HEBDOMADAIRE. 17 FÉV
FRANCE MÉTROPOLITAINE 2 €. DO
BEL 2,30 €. CH 4,50 FS. A 4 €. AND 2
D 4 €. ESP 3,30 €. FIN 5,5
IRL 4,40 €. ITA 3,30 €. LUX 2,30
NC 1 200 F. CFP. NL 4,20 €. POLY.
PORT cont 3,30 €. TUN 4,2
M 01648 - 3451 - F:
PARIS

BEAUTY BUZZ produits et concepts qui font l'actu





toc de stars

le chignon charleston

Les beautiful girls l'ont compris, cette saison, le chignon se porte décalé avec une raie bien de côté, du cran, une tresse ou un bijou vintage.

concept

le smoky pop

Avec ce quatuor ambiance pink & purple, fini les dégradés gris tristounes. On peut mixer les 4 couleurs, jouer sur un camaïeu avec 2 nuances ou se contenter d'un aplat monochrome... Palette Vinyl Candy, Yves Saint Laurent, 48 €.

beauty spot Centre tibétain Mont Kailash

On y va pour ? Les massages puissants et profonds, quasi thérapeutiques, de Tse Ten, la spécialiste tibétaine la plus courue de Paris. A la croisée des médecines chinoise et ayurvédique, ces techniques asiatiques insufflent un max d'énergie, bienvenue en cette fin d'hiver.

C'est comment ? Typique ! Peintures symboliques aux murs et antiquités décorent ce nouveau lieu qui s'est agrandi (3 cabines confortables), signe que le talent de l'équipe est de moins en moins confidentiel...

Le plus ? Le massage anticellulite tout nouveau, à faire en cure, et au rapport qualité-prix réjouissant (45 mn, 60 €). A savoir : au bout de 5 massages (de tout genre), le 6e est offert. E.M.

19, rue Pierre-Leroux, Paris-7e. Tél. : 01 53 86 94 73.



Culte. Depuis cinquante ans, il soigne les gercures : Baume des Pyrénées, Naturactive Lab. Pierre Fabre, 30 g, 7,50 €. En pharmacie.



Sportif. De la protection solaire et un baume réparateur bio aux fleurs des montagnes : Stick Protection des Lèvres, Annecy Cosmetics, 5 € l'un.

Gourmand. Tisane à l'alchemille, une plante d'altitude anti-inflammatoire, et aux fruits secs : Infusion Régénérante Alchemille, Elevation 3196, 110 g, 13 €. Chez Parashop.

tendance

montagne magique

Bienfaits des plantes d'altitude, formules anti-froid, textures conçues pour les adeptes des hauts sommets... la cosméto se met à l'heure des sports d'hiver. On fonce, tout schuss.



wanted !

Les barrettes XXL du défilé Sonia Rykiel. On aime les versions colorées, impec pour s'harmoniser avec le dress code pastel qui nous fait craquer pour le printemps. Barrette Fine de couleur, Sonia Rykiel, 116 €.

CLAIRE DHOUAILLY

Laurent Zabulon/KCS, Photoshot/Max PPP, Jemal Countess/AFP, Andrea Adriani/Imaxtree.com, presse, Silvina Rostan. Réalisation Lauriane Seignier.

➡ Retrouvez les dernières news beauté sur elle.fr


VOGUE
PARIS
Avril
N°916
Mode
Sur la route
de l'été
Le blanc,
purement
chic
Beauté
La vague des
green girls
Orhan
Pamuk
Nobel de
l'amour
www.vogue.com
M 05590 - 916 - F: 4,90 €

BEAUTÉ NEWS



AME TIBÉTAINE

Tout l'esprit du Tibet à Paris, c'est dans cet espace dirigé par Tseten, où l'on s'élève vers les sommets zen en trois étapes. 1) **PRISE DE POULS** pour évaluer les dégâts. 2) **BAIN** personnalisé aux cinq herbes médicinales pour ouvrir ses chakras. 2) **MASSAGE** de 70 minutes par un médecin tibétain pour aider les herbes à revitaliser tous les organes. Un voyage intérieur bienfaisant, baigné de très bonnes ondes. *160 € les 2 heures, Mont Kailash, 19, rue Pierre Leroux, 75007 Paris. 01 53 86 94 73.*

CATALYSEUR de couleurs

Fabriqués à l'eau, les fards Pure Chromatics inventés par **LLOYD SIMMONDS** concentrent 50 % de pigments en plus, pour une couleur extrême sur peau, qui se travaille sèche ou mouillée. *6 harmonies d'ombres couture, 53 €, Yves Saint Laurent.*

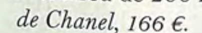


BAISER VOLÉ

Filmée en backstage du dernier défilé Dior, **KATE MOSS** est la nouvelle égérie d'une addiction inédite : le **ROUGE DIOR ADDICT**. Une gamme vertigineuse de teintes fondantes à assortir à ses stilettos le temps d'une journée. De quoi devenir accro. *Dior Addict, 29 €.*

OR NERVURÉ

Clin d'œil au chic inoxydable des années 70, ce **VAPORISATEUR DE SAC** s'inspire des briquets mythiques au relief strié. D'un clic, l'étui révèle l'un des deux parfums phares de la maison **TOM FORD**, l'opulent Black Orchid ou le boisé White Patchouli. *125 € le coffret comprenant le vaporisateur et les deux recharges.*



ANTIÂGE ISLANDAIS

Lancé en Islande en mai dernier, ce sérum serait déjà utilisé par 20 % de la population ! C'est le premier soin utilisant un **ACTIVATEUR CELLULAIRE** à base d'orge, capable de relancer la régénération de tout l'appareil cutané. Cet activateur cellulaire est en plus obtenu par biotechnologie verte, cultivé dans la cendre volcanique et arrosé d'eau printanière pure. *Bioeffect EGF Sérum, 135 €, chez Colette.*



Page réalisée par Frédérique Verley et Lili Barbery-Coulon.

WONDER CHANEL

Moulée dans une combinaison beige, chevauchant une Ducati customisée, Keira Knightley retrouve l'espièglerie de **COCO MADEMOISELLE** quatre ans après le dernier film publicitaire. Le cheveu court et l'œil frondeur, elle joue les héroïnes assoiffées de liberté. L'occasion de se plonger dans un nouveau flacon oversized de 200 ml. *Coco Mademoiselle de Chanel, 166 €.*




madame
FIGARO
TENTATIONS
NOS BIJOUX
COUPS DE FOUDRE
INTERVIEW
JOHNNY DEPP
L'ADORABLE
REBELLE
MINCEUR
RECETTES
MAGIQUES
pour s'alléger
avant les fêtes
ROCK & Royal
UN NOËL SO BRITISH !
LE RÈGNE DES KATE
MOSS vs MIDDLETON
MATCH AU SOMMET
SPÉCIAL CADEAUX
30 PAGES
GRANDES ENVIES, PETITES FOLIES

POUR MINCIR DURABLEMENT, ON PREND UNE ASSURANCE AU LONG COURS

JE NE CÈDE PAS À LA PANIQUE

« On prend en moyenne 400 grammes pendant les fêtes... Qu'on reperd généralement le mois suivant naturellement », rappelle le Dr Jacques Fricker, médecin-nutritionniste à l'hôpital Bichat. Celles qui grossissent davantage sont celles qui étaient déjà en surpoids auparavant et doivent de toute façon prendre des mesures sur le long terme. »

JE RÉDUIS LA DETTE GRAISSE

Sans ruiner ma santé ni payer en janvier trop d'agios kilos. « Ce n'est vraiment pas le moment d'entamer un régime restrictif, prévient le Dr Fricker*. Sinon, c'est l'effet rebond avec krach moral assuré ». Ses conseils pour s'alléger en douce.

> **Augmenter sa ration** de protéines à chaque repas. En gros, consommer deux tranches de jambon, un yaourt, du fromage blanc ou un œuf au petit déjeuner, une portion de viande maigre et de poisson au déjeuner et au dîner.

> **Booster** en même temps sa ration de légumes. A volonté.

> **Oublier les desserts** mais conserver deux fruits par jour, un peu de miel ou de confiture pour garder le goût sucré et garantir un bon taux de sérotonine anti-blues.

> **Diminuer juste** un peu les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et les matières grasses sans les zapper. Saler moins.

> **Importante en hiver**, la vitamine D : on la trouve dans le jaune d'œuf et les poissons gras.

* *Auteur de « Maigrir vite et bien », éditions Odile Jacob.*

J'ÉCONOMISE LE SUPERFLU

Même protectionnisme alimentaire pour Nathalie Négro, diététicienne à Brides-les-Bains. On ne supprime aucune famille d'aliments mais on taxe les abus.

> **Pendant un mois,** on refuse au choix, les pâtisseries, le fromage, la charcuterie et l'alcool. Les quatre si on peut, 200 calories en moins par jour c'est tout bénéfice, sans douleur.

LES PLACEMENTS RISQUÉS

Des petits écarts qui peuvent coûter cher avant le foie gras et la bûche :

> 1 glace Magnum : 260 calories.

> 1 poignée de chips : 140 calories.

> 1 part de comté (30 g) : 122 calories.

> 1 verre de vin : 103 calories.

> 1 Petit Écolier : 64 calories.

> 1 tranche de saucisson : 44 calories

« le Mini-Dictionnaire des calories » éd. Larousse.

JE FESTOIE MOINS RICHE

En éloignant la corbeille de pain ; en buvant une gorgée d'eau pour une de vin ; en préférant l'option fruits de mer + poisson ; pain complet ou de seigle plutôt que pain de mie et blinis ; en évitant de cumuler plein d'aliments gras dans un même repas (foie gras + viande en sauce + pommes dauphine + bûche) ; en choisissant une farce maigre à base de volaille ou de légumes plutôt que de chair à saucisse...

JE CALCULE AU PLUS JUSTE

« Privilégiez les féculents au pain car à calories égales, ils prennent plus de volume et rassasient mieux, conseille Nathalie Négro, 100 grammes de pâtes ou de riz cuits = 1/8e de baguette ou deux tranches de pain de campagne. »

J'ÉLIMINE LES AVOIRS TOXIQUES

TseTen Wangmo, en plus d'être une masseuse d'exception et une chasseuse de tensions hors pair, vous déleste fissa de vos capitons, vous redessine une cheville, affine un genou et promet 100 % de résultats en 10 séances maxi. Ce n'est pas toujours une partie de plaisir mais c'est 100 % naturel. Pour 45 minutes, 60 €.

> **Le crédit bien-être :** pour 60 € et 45 minutes de plus, Tenzin, le réflexologue maison, relance la croissance énergétique.

Centre de Bien-Être du Tibet, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.

▶

PHOTO GILBERT BENESTY

VOTRE BEAUTÉ

décembre 2013
janvier 2014

FAITES LA FÊTE
la crise de foie
ça n'existe pas

QUE DU PLAISIR
notre sélection de cadeaux beauté à partir de 14 euros

LES CODES DE LA SENSUALITÉ
parfums hypnotiques
make-up sexy
cheveux mouvants

ÇA MARCHE
laser + fils
pour regalber
bras et cuisses

OFFREZ-VOUS
Londres
ou Venise
pour une escale spa

UNE BELLE PEAU
avec les blurs
flouteurs

L 15858 - 865 S - F: 3,00 € - RD

blog

QUOI DE NEUF SUR VOTREBEAUTE.FR ?

PAR CHARLÈNE FAVRY

Rendez-vous

UN BLOG TOUT NEUF VOUS ATTEND SUR VOTREBEAUTÉ.FR POUR VOUS FAIRE PATIENTER JUSQU'AU 6 FÉVRIER PROCHAIN, DATE À LAQUELLE PARAÎTRA LE PREMIER NUMÉRO DE LA NOUVELLE FORMULE DE *VOTRE BEAUTÉ* DEVENU BIMESTRIEL (VOIR PAGE 10 ET PAGE 131). DES RUBRIQUES INÉDITES, DES RENDEZ-VOUS PRATIQUES ET QUELQUES INDISCRÉTIONS SUR LES TRANSFORMATIONS DE VOTRE MAGAZINE PRÉFÉRÉ...

TENDANCE

Le *thigh-gap*, c'est l'obsession qui fait débat. Cette tendance morpho fait fureur chez les ados : elle consiste à obtenir (quitte à s'affamer) le plus grand espace possible entre les cuisses... Et vous, vous en pensez quoi ? On en discute sur le blog, rubrique « Mood », à partir du 30 décembre.

TESTÉ POUR VOUS
LE MASSAGE TIBÉTAIN HOR-ME

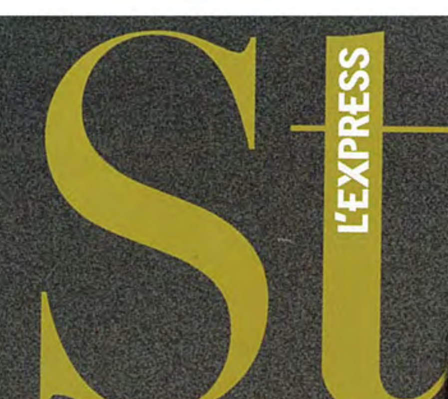
CETTE MÉTHODE PRATIQUÉE PAR LES PEUPLES DU NORD DU TIBET FAIT SON ENTRÉE À POINT NOMMÉ SUR LA CARTE DE L'INCONTOURNABLE INSTITUT MONT KAILASH (PARIS 7^E^). ELLE PERMET EN EFFET DE RÉCHAUFFER L'ORGANISME AU CŒUR DE L'HIVER, MAIS AGIT ÉGALEMENT SUR LES TROUBLES DE L'HUMEUR. DES PETITS TAMPONS CONTENANT DES POUDRES DE PLANTES SONT TREMPÉS DANS DE L'HUILE CHAUDE, PUIS APPLIQUÉS SUR DES POINTS STRATÉGIQUES DU CORPS, AVANT UN MASSAGE QUI VA STIMULER TOUS LES MÉRIDIENS. POUR LIRE LE DÉBRIEFING DE NOTRE JOURNALISTE, RENDEZ-VOUS LE 15 DÉCEMBRE, RUBRIQUE « COULISSES » !



À GAGNER
10 SOINS VOLUME-FILLER NUIT D'EUCERIN

Si l'hiver est le pire ennemi de votre peau, plongez vos doigts dans ce pot généreux... Vous ne pourrez plus vous passer de cette **texture riche à l'effet pansement, qui profite de la nuit pour gorger l'épiderme d'actifs lissants et repulpants** (acide hyaluronique, peptides, extrait de feuille de magnolia). Au réveil, la peau est fraîche et rebondie, toute prête à affronter les frimas ! **Envie de gagner cette nouvelle pépite anti-âge ? Rendez-vous lundi 2 décembre, à midi, sur www.votrebeaute.fr,** rubrique « Bons plans », pour répondre à un quiz. Les dix premières à donner les bonnes réponses recevront le produit chez elles. Bonne chance à toutes !

PHOTOS SIC / FRÉDÉRIC FARRÉ / RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER - DR



Lexpress.fr/styles

Rencontre
ADÈLE EXARCHOPOULOS ET TAHAR RAHIM
Leur année lumière

Photo
Le mystère JUERGEN TELLER

Mode
40 ans de CULTURE CLUB

Epoque
Le sacre de LA DISCRÉTION

Phénomène
LE NEW FRENCH BISTROT

NUMÉRO COLLECTOR

NOS COUPS DE CŒUR 2013

Dans l'œil de Styles

PHOTO PAR STÉPHANE SEDNAOUI POUR L'EXPRESS STYLES

L'EXPRESS n° 3253 semaine du 6 au 12 novembre 2013
• Cahier n° 2 • Ne peut être vendu séparément

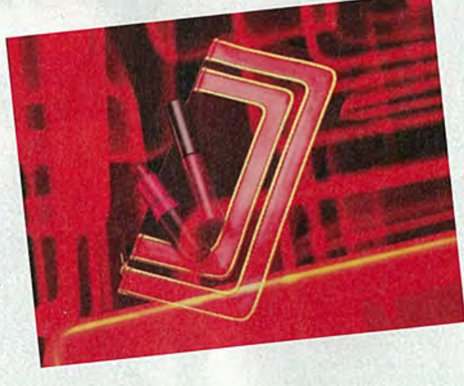




LA RAIE DE CÔTÉ. *Chez Chloé, Hermès ou Lanvin, la raie se décale vers les tempes. Elle se porte plaquée et laquée pour un effet masculin, ou plus décoiffée, façon lolita. Et sur cheveux attachés, elle est bien plus flatteuse que la raie au milieu. A vos peignes !*

UNE TOUCHE DE GLAM. Un gloss bordeaux intense, un rouge prune mat, le tout dans une jolie trousse rouge et noir : pile dans les tons de la saison, le Viva Glamorous Bag de M.A.C est particulièrement désirable. Comme chaque année, 100 % des bénéfices sont reversés au M.A.C Aids Fund, qui vient en aide aux personnes affectées par le VIH. 32,50 €.

www.maccosmetics.fr



LE LANGAGE DES SENTEURS. Apprendre à discerner les odeurs, les marier entre elles, comprendre ce qu'elles évoquent, découvrir les huiles essentielles... La parfumeuse Alexandra Monéger propose différents stages d'initiation, avec parfois son propre jus à composer. Prochaines séances les 30 novembre et 8 décembre, 135 ou 170 € la journée.

Centre des arts holistiques, Paris (Xe), 01-48-24-06-58. Informations sur http://sentirestunvoyage.fr

ANTI-BLUES. On a trouvé le soin parfait pour ce mois de novembre. En suivant les principes de la médecine tibétaine, le masseur appuie sur des points précis du crâne jusqu'aux pieds à l'aide de sachets d'herbes (noix de muscade et fenouil) imbibés d'huile végétale très chaude. Massage hor-me, 1 h 30, 135 €.

Centre de bien-être du Tibet Mont Kailash, Paris (VIIe), 01-53-86-94-73.



ANDREA ADRIANI/IMAXTREE.COM - DAVIDE GALLIZIO/IMAXTREE.COM - DR - GETTY IMAGES/TETRA IMAGES RFP/THINKSTOCK - ALEX MARES-MANTON/ASIA IMAGES/CORBIS

PAGE RÉALISÉE PAR VALENTINE PÉTRY


madame
FIGARO
MINCEUR
MASSAGES
CURES, DÉTOX
UN CORPS D'ÉTÉ
EN UN MOIS
PORTRAIT
FANNY ARDANT
UNE STAR
À PART
SPÉCIAL
MAILLOTS
ON JOUE L'EXOTIQUE CHIC
& notre best of accessoires

LA MÉTHODE TIBÉTAINE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Parce que les massages énergétiques de Tseten Wangmo, diplômée en médecine tibétaine, figurent en bonne place dans notre panthéon du bien-être. Elle vous fait mincir en rééquilibrant le corps et en désintoxiquant le foie. On a aussi voulu tester son nouveau massage Norling, anti-rétention d'eau.
■ **Comment ça se passe ?** Aux manettes, Phuntsok, Tenzin ou Dolma vous malaxent de la racine des cheveux aux orteils, en s'attardant sur les zones critiques. Pas des papouilles mais un vrai travail sur les organes qui fait parfois mal avant de faire du bien.
■ **À l'usage :** dès la première séance, le sommeil, la digestion, le mental s'améliorent. Au fil des séances (au moins six), on voit sa silhouette se remodeler.
■ **Le prix :** 117 €, une heure.
✔ *Centre du Mont Kailash. Tél. : 01 53 86 94 73.*

LA GYM QUI FAIT FONDRE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Parce que pour brûler des calories, le biking ou vélo en salle reste l'exercice de cardio-training le plus efficace. Il garantit une perte de 650 calories en quarante-cinq minutes.
■ **Comment ça se passe ?** Guidée par un coach, la séance varie au gré de l'intensité musicale et du pédalier. Quand la résistance augmente, on a la sensation de gravir un col ; quand elle se relâche, de descendre une colline. Il faut suivre mais l'effet de groupe est entraînant : on enchaîne les coups de pédale assise ou en danseuse et on se prend au jeu.
■ **À l'usage,** on voit des résultats au bout d'un mois à condition d'avoir le bon rythme : deux séances par semaine. Trois, c'est la garantie d'un bon résultat.
■ **Prix :** à partir de 42 €, l'abonnement mensuel.
✔ *www.healthcity.fr*

L'HOMÉOPATHIE ANTI-FRINGALE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Décider de se mettre au régime n'a hélas jamais mis personne à l'abri des compulsions irrépressibles qui font de nous des légumes quand il s'agit de résister aux sucreries. On le sait bien, la clé de l'amincissement passe d'abord par le contrôle de ces pulsions anarchiques.
■ **Comment ça marche ?** Parce que le stress est la principale source de ces compensations orales à répétition, le Dr Jean-Luc Allemandi, médecin acupuncteur, a mis au point une piqûre anti-sucre, qui nous fait décrocher en douceur. « Après avoir longuement interrogé le patient, je pratique une injection sous-cutanée personnalisée, indolore, et composée de dérivés homéopathiques qui réduisent l'appétence pour le sucre et le besoin de se remplir. » Associé à une séance d'acupuncture, pour stimuler les endorphines et faire baisser le stress, et à la pose d'aiguilles semi-permanentes dans les oreilles pour jouer sur le centre de l'oralité, ce protocole anti-addiction met nos compulsions au tapis.
■ **À l'usage :** dans les quarante-huit heures et pendant les quinze jours qui suivent, les envies de sucre s'envolent. En 5 à 6 séances, à raison d'une tous les quinze jours, l'addiction disparaît et la vue des douceurs nous laisse de marbre.
■ **Le prix :** 150 € la première séance avec diagnostic, puis 100 € la séance.

LA CURE ACIDE BASE À LA MODE

■ **Pourquoi on la choisit ?** On connaît aujourd'hui les effets de l'inflammation cellulaire silencieuse et d'une alimentation hyperacide sur la santé, mais aussi le surpoids. Pas besoin de s'affamer, il suffit de changer son alimentation. C'est ce que propose la cure Officine mise au point par Helena Compper-Grosgogeat pour le spa de l'hôtel Sezz Saint-Tropez.
■ **Comment ça marche ?** Le pilier de cette cure : une alimentation anti-inflammatoire, antioxydante, et un rééquilibrage acide-base destinés à contrôler son poids, à renforcer son système immunitaire et à détoxifier l'organisme. Dans l'assiette, une nourriture végétale et alcaline, mais pas de frustration : les mauvais sucres et les graisses toxiques sont remplacés par les bons lipides et les bons glucides (légumes, fruits, graines, céréales complètes, poissons frais...).
■ **À l'usage :** on peut espérer perdre entre 2 et 4 kilos en une semaine, et ne pas les reprendre.
■ **Le prix :** à partir de 2 392 €, la cure de 3 jours-2 nuits.
✔ *Hôtel Sezz Saint-Tropez. Tél. : 04 94 55 31 55. « La Méthode Bio-Nutrimab », par Helena Compper-Grosgogeat, éd. Odile Jacob.*

PHOTO THIEMO SANDER



madame
FIGARO
INTERVIEWS EXCLUSIVES
FRÉDÉRIC MITTERRAND
par MÉLANIE LAURENT
SYLVIE TESTUD
par CLAIRE BRETÉCHER
EDEN-ROC
LE REPAIRE DES STARS
GLAMOUR & GOSSIP
NOUVEAU
LE RÉGIME NUTRIVITALITÉ
AU TOP EN 48 H CHRONO
ENQUÊTE
LE CLUB ULTRA-SECRET DES FEMMES DE POUVOIR
PORTFOLIO
CÉDRIC KLAPISCH
SA NOUVELLE VAGUE
SIX ACTRICES MISES À NU
Ana Girardot, Déborah François, Raphaëlle Agogué,
MAKE-UP IN PROGRESS
3 COMÉDIENNES
AVANT-APRÈS



LE GLOSS NOUVELLE VAGUE
LA COULEUR EN DOUCEUR

Une nouvelle catégorie de gloss vient de voir le jour : couvrants mais pas collants, brillants mais sans ostentation, ils existent en 18 teintes subtiles. Pour les choisir, on se fie au boîtier transparent ; pour se maquiller, à l'applicateur velours qui fait tout en un seul geste. La marque nous promet huit heures de tenue grâce à un polymère très spécial qui forme un maillage souple sur la bouche.
Gloss d'Armani, 30 € (le 1er juin).

ON SOUTIENT
L'EAU QUI FAIT DU BIEN

Deux bonnes raisons d'acheter la Cologne For Them, signée Louison Libertin. ELLE SENT BON : la lavande et la fraîcheur. ELLE A ÉTÉ CRÉÉE spécialement pour venir en aide au Japon. Tous les bénéfices de la vente seront intégralement reversés à la ville sinistrée de Minami Sanriku, que connait bien le créateur.
35 €. Boutique Parfums Rares Jovoy, 29, rue Danielle-Casanova, 75001 Paris.



LA MARQUE DOCTEUR RENAUD, AUX ACTIFS DE FRUITS ET DE LÉGUMES, OUVRE SA PREMIÈRE BOUTIQUE A PARIS AVEC ESPACE CONSEIL, CABINE DE SOINS ET PRIX À CROQUER. COMME LE SOIN LISSANT À LA POMME, 49 €. 32, RUE MONTORGUEIL, 75001 PARIS.



MON DÉJEUNER
AVEC MARC LAVOINE

OÙ ? au Mini-Palais, le bistrot chic et people du Grand Palais.
POURQUOI ? Le lancement de Cerruti 1881 Fairplay, la version fraîche et décontractée du grand classique né en 1990.
MON FEED-BACK : l'eau de toilette est sympa. Monsieur l'égérie aussi. Et encore plus beau en vrai qu'en photo.
DE QUOI A-T-ON PARLÉ ? De l'élégance de l'âme qui n'est pas que vestimentaire ; du charme de ce nouveau jus, à la fois vif et nerveux, avec ses notes aromatiques froides, et sensuel, avec ses bois et ses épices chauds ; de ses premières émotions olfactives, l'Eau du Coq de Guerlain, l'Eau du Caporal de L'Artisan Parfumeur, l'Eau Sauvage, que portait son père. Et beaucoup de son engagement en faveur des autistes, une cause qui lui tient vraiment à cœur.
Eau de toilette Cerruti 1881 Fairplay, 45 € les 50 ml.



ON A TESTÉ
LE MASSAGE TIBÉTAIN

CHEZ QUI ? Tseten Wangmo. Ce docteur en médecine tibétaine a œuvré dans de nombreux spas, dont le Cotton House de Moustique, où Mick Jagger et Jennifer Lopez sont passés entre ses mains.
COMMENT ÇA SE PASSE ? Tseten prend votre pouls et vous plonge vingt minutes dans un bain ultra-chaud aux herbes médicinales drainantes avant de vous masser, vous malaxer, vous presser, vous étirer. Pieds, visage, crâne, tout y passe. Un travail sur tous les points d'acupuncture. Efficace.
EN SORTANT : on dort douze heures. Mais après, moins mal au dos, jambes légères, tête bien claire...
Loume (bain + massage) 160 €, deux heures. Centre du Bien-être du Tibet, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.

COORDINATION BRIGITTE PAPIN AVEC MARION LOUIS

PHOTOS ALEXANDRE WEINBERGER ET D.R.


®
VOGUE
PARIS
Avril n° 936
Mode
Audace
couleurs
&fantaisie
Interview
Exclusive
du prix Nobel
Mario
Vargas
Llosa
escale
au
Pérou
par Mario Testino
Les clés
du paradis
www.vogue.fr
M 05590 - 936 - F: 4,90 €

BEAUTÉ

Temps de pause

JEÛNE DE L'ESPRIT

Avec la méditation d'Ophélie, on se concentre sur les sensations de son corps, zone par zone. Sensations qui provoquent généralement des émotions, puis des blocages… En se reconnectant à ce que l'on ressent, on arrête net de réfléchir, donc de se tourmenter. Et si l'on en fait une habitude, on devient, à la longue, de plus en plus résistant aux contrariétés ; car mieux on se connaît à l'intérieur, moins l'extérieur nous paraît angoissant. «N'oublions pas qu'en purifiant notre mental, on s'allège au minimum de trois kilos de pensées qui pèsent sur nos épaules», dixit Ophélie…
Méditation à domicile, 1 heure, 60 €. Tél. 06 15 97 48 52.

DÉCONNECTEURS D'URGENCE

Les fleurs de Bach et leur capacité à réguler les émotions, on connaît. Ce qui est nouveau ? La forme roll-on, parfaite pour le sac ; une touche sur les poignets et le retour du calme est garanti. 4 versions : Stress pour tout relativiser, Energie pour doper le moral, Déprime pour virer optimiste et Urgences, si le besoin de faire un break est vraiment impérieux.
Roll-on aux fleurs de Bach, 9,95 € l'un, Elixirs & Co.

PAIX TIBÉTAINE



Autant le savoir avant de prendre rendez-vous, le massage tibétain n'a rien d'un effleurage cutané. C'est un vrai soin thérapeutique, avec pressions profondes (souvent douloureuses, au début) sur les points d'énergie vitale. Selon Tseten, médecin tibétain, diplômée de Lhassa, le corps est la maison de l'esprit. Les deux doivent donc toujours être bien connectés. C'est le but du massage traditionnel qui réénergise les organes tout en apaisant le mental. On en ressort en phase avec ses émotions, ses pensées, dans un état de bien-être absolu, à la limite de la flottaison. C'est simple, la rédaction de *Vogue* y passe sa vie *(en photo, Phuntsok, l'un des trois masseurs du centre).*
Massage Art Traditionnel du Tibet, 1 h 10, 117 €, Mont Kailash, 19 rue Pierre Leroux, 75007 Paris. Tél. 01 53 86 94 73.



«Nos pensées ont souvent la névrose du futur. Et le futur, sur lequel on ne peut pas encore agir, est source d'angoisses. En stoppant le rythme de ses pensées, on peut se reconnecter au présent, à son intuition, à son instinct. Et par ce biais, on goûte à nouveau à la tranquillité d'esprit et au bien-être physiologique.»
Jeanne Delafond, hypno-thérapeute



RELANCE ÉNERGÉTIQUE

Calqués sur les médecines traditionnelles, ces soins rééquilibrent les énergies de la peau pour que tous les curseurs vitaux passent au vert : 1. La crème Première Lueur de Kaliom s'appuie sur les plantes ayurvédiques pour harmoniser les doshas (les énergies fondamentales) et ainsi restaurer la capacité de réparation des cellules *(62 €)*. 2. Le sérum La Jeunesse et la Vie d'Aïny est surdosé en guayusa, une plante chamanique ultra-antioxydante, intégrée à froid pour conserver toute son énergie positive *(54 €)*. 3. Lazy Beauty Masque Visage Satin Quotidien Hydratant d'Herborist combat la sécheresse (due à un déséquilibre yin/yang) par des plantes chinoises qui apportent à la peau l'énergie yin qui lui manque pour activer ses mécanismes d'hydratation internes *(32 €, en exclusivité chez Sephora)*. 4. Energie de Vie de Lancôme se fie à des actifs médicinaux boosters de métabolisme pour atteindre l'idéal chinois du Qi Se : Qi, des flux d'énergie au top et Se, un joli teint transparent *(78 €, à l'Institut Lancôme, 29 rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris)*.

ANCRAGE TEMPOREL

Tout stopper pour se recentrer sur soi, c'est le précepte du coach Christian Gicquel. Sa méthode : des cours basés sur quatre méditations (scan corporel, souffle, marche et étirements méditatifs) pour se focaliser sur le présent + des techniques pour tous les jours (faire une pause pour jauger son état physique et mental, se consacrer à une tâche sans pensée parasite). Avec 8 journées de stage et 40 minutes de pratique quotidiennes, il garantit, en 8 semaines, un effet radical sur le stress, l'anxiété et, même, la beauté de la peau. *Ateliers de la pleine conscience, 450 €. Qee, 46 rue de la Victoire, 75009 Paris.*

DÉPOLLUTION CELLULAIRE

L'idée ? Remettre les compteurs de la peau à zéro grâce à des formules qui opèrent un grand nettoyage interne. 1. Botanical D-Tox de Sisley aide le protéasome (l'éboueur des cellules) à recycler les protéines endommagées, toxiques, afin qu'il s'en forme de nouvelles, toutes propres cette fois, pour une peau pure et sereine *(150 €)*. 2. Sleep Recover de Filorga draine les glycotoxines (sortes de freins à la réparation cutanée qui s'accumulent lorsqu'on dort peu) + les déchets cellulaires brouilleurs de teint, pour des tissus plus clean et un air plus frais au réveil *(53,50 €)*. 3. Le Sérum Micro-Stimulant de Chenot, lui, active la microcirculation, donc l'oxygénation des tissus et l'évacuation des toxines, métaux lourds compris *(64 €)*.



1 2 3

Audoin Desforges ; DR


®
VOGUE
PARIS
Novembre
nº 942
Haute
Couture
les deux
visages
de
Gisele
Et Eileen Ford
créa le top model.
Rencontre avec
une femme de légende
Grace
de Monaco
un mythe
& ses secrets
Mode
& Beauté
Corps, make-up, allure…
l'obsession du détail
www.vogue.fr
M 05590 - 942 - F: 4,90 € - RD

Envies d'ailleurs

Glanés sur tous les continents, actifs médicinaux et gestuelles culturelles s'apprêtent à métisser nos rituels de beauté. De vraies promesses d'efficacité, le voyage sensoriel en prime...

Photographe **David Sims.**

EAUX-DE-VIE

Les Japonaises ne jurent plus que par les mists : ces eaux ultra-concentrées en actifs qui irriguent la peau en profondeur. Sachant qu'en assouplissant le ciment intercellulaire, elles favorisent l'assimilation des soins appliqués juste après.



ESSENCE DÉTACHANTE
Un pur produit made in Japan : ici, l'alaria, une algue d'Hokkaido, empêche que les mélanocytes altérés par les UV ne surproduisent de la mélanine et dissout les taches déjà existantes pour un teint toujours plus frais.
Fairlucent Whiter Essence, Menard, 92 €.



INFUSION D'APOTHICAIRE
Neuf plantes médicinales, de la citronnelle au romarin, permettent à cette eau botanique d'éliminer une à une toutes les imperfections. Et de veiller au bon équilibre de la zone T, même lorsqu'on lui additionne un soin de jour.
Aqua Magnifica, Sanoflore, 16 €.



NUAGE ZEN
Quelques pulvérisations, matin et soir, de cette eau bien dosée en acide hyaluronique, suffisent à repulper joliment la peau. On aime aussi son complexe «yin-yang» au lotus sacré, un vrai anti-stress cutané.
Mist Me Gently, Brume de Soin Hydratante et Relaxante, Givenchy, 30 €.

ACTIFS MILLÉNAIRES

Ils figurent dans les pharmacopées traditionnelles du bout du monde depuis la nuit des temps... Ce qui ne les empêche pas de concurrencer la nouvelle garde des actifs à rajeunir.

FLEUR À PEAU NEUVE
Pilier de la pharmacopée orientale pour sa teneur en vitamine C et en minéraux, la fleur d'hibiscus est aussi particulièrement riche en agents hydratants et en AHA activateurs de renouvellement cutané. D'où son rôle dans ce sérum qui vise un rééquilibrage total de l'épiderme.
Magnificience Sérum Rouge Revitalisant Intensif, Lierac, 72 €.



FRUIT CATALYSEUR
Très prisé par la médecine chinoise (sa saveur piquante permettrait de déclencher la circulation des énergies), le wu-zhu-yu a la particularité d'ouvrir les pores de la peau. Du coup, il assure une dispersion optimale des actifs présents dans la formule (acide hyaluronique, vitamine C), afin que pas une cellule ne soit oubliée.
Le Wrap Temps Sublime, Qiriness, 41,90 €.



THÉ HIGHLIGHTER
C'est le thé matcha, hyper concentré en antioxydants, qui se cache derrière l'effet coup d'éclat de ce masque en monodoses. À mélanger à deux vaporisations de la brume de son choix avant application. *Perfect Morning BB Mask, Erborian, 28 € les 8 doses.*



BAIE DOPANTE
La cuisine japonaise utilise avec parcimonie cette baie de poivre assez puissante pour engourdir la langue... Mais, combiné aux actifs stars de Shiseido, le sansho est à appliquer sans restriction, puisqu'il favorise l'organisation des fibres de kératine lors du renouvellement cellulaire, garantissant une barrière cutanée à toute épreuve.
Future Solution LX Crème Protection Totale SPF15, Shiseido, 270 €.



GESTUELLES INSPIRÉES

1 LE MASSAGE DES NOMADES TIBÉTAINS
Protocole de guérison suivi par les peuples du nord du Tibet, le hor-me utilise de petits sacs de poudres médicinales trempés dans de l'huile chaude, puis apposés sur les points d'énergie clés. Un principe proche de la moxibustion, qui agit sur les troubles de «l'humeur vent», pour modérer les crises de panique et apaiser les désordres émotionnels. Un vrai massage de l'âme, le bien-être physiologique en plus...
Massage hor-me par Dolma, 1h30, 135 €. Mont Kailash, 19 rue Pierre Leroux, 75007. Tél. 01 53 86 94 73.

2 LA GOOD VIBE DES ANDINS
Chez Aïny, tout prend racine dans les traditions sud-américaines. La preuve avec ce soin à la poudre d'achioté, extraite d'un arbuste amazonien : mélangée à une huile végétale, elle exfolie la peau et la recharge en antioxydants. Autre détail exotique : le massage inclut une série de mouvements effectués avec des conques, coquillages directement venus des Andes. Qui émettent un son apaisant, lorsque le masseur souffle dedans... Mystique.
Massage corporel aux conques, Aïny, 1 heure, à partir de 90 €. www.ainy.fr

3 LE GOMMAGE DES GEISHAS
Tradition japonaise oblige, ici, c'est une pâte gommante à la poudre de riz qui régénère chaque millimètre du corps. Puis, pendant que ce buvard cutané aimante la moindre cellule morte, la praticienne relance les énergies par la réflexologie plantaire. 20 minutes plus tard, le corps est nettoyé à l'aide de gants chauds, prêt à recevoir une bonne dose de karité nourrissant. Une sacrée remise à neuf.
Soin Hanakasumi, 1h20, 165 €. Six Senses, 3 rue de Castiglione, 75001 Paris. Tél. 01 43 16 10 10.



JOAILLIER DES REINES

De Marie de Médicis à Maxima des Pays-Bas Mellerio fête ses **400 ans**

ELLE TRIOMPHE À PARIS, MOSCOU, NEW YORK…

Charlène
Une icône en marche

FREDERIK & MARY DE DANEMARK

Retour à Sydney en amoureux

Les coulisses du quai d'Orsay

croquées par Bertrand Tavernier

N°3407 – 2,50 € – SEMAINE DU 6 AU 12 NOVEMBRE 2013 – 67e ANNÉE – FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,50 € DOM 3,50 € BELGIQUE 2,50 € CH 4,20 CHF AUTRICHE 4,50 € AND 2,50 € CAN 5,95 $ CAN ALLEMAGNE 3,90 € ESPAGNE 3,30 €
FINLANDE 5,20 € GDE-BRETAGNE 3 £ GRÈCE 3,50 € ITALIE 3,30 € PAYS-BAS 3,50 € JAPON 780 YEN LUXEMBOURG 2,50 € MAROC 38 DH POLOGNE 3,20 € MAYOTTE 3,60 € PORT. CONT. 3,50 € SPM 3,20 € TUNISIE 5400 TNM TOM/S 350 CFP NCLA 600 XPF POL. A 750 XPF

EXPRESS ROULARTA

L 18322 - 3407 - F: 2,50 €

Quelle beauté !

La reine des plantes



Svelte, teint de pêche, look chic et sourire chaleureux, **Valérie Espinasse** est une micronutritionniste à qui l'on voudrait ressembler. Pas étonnant que le Tout-Paris se presse dans son cabinet. Parce que peut-être n'est-elle pas comme les autres, ceux avec qui on a déjà essayé de mincir. Pour aborder la santé globale, Valérie s'est formée à la naturopathie et, à l'étranger, à **la thérapie Kousmine** (prise en charge de pathologies lourdes par des changements alimentaires). « Kousmine m'a ouvert les yeux aux intolérances alimentaires et, quand je suis partie en Suisse, j'ai découvert les tests à ces intolérances à l'époque inconnues en France. » Ce qu'on aime ? Sa prise en charge sur mesure et globale qui comprend donc ces tests, mais aussi un bilan hormonal et digestif, une analyse du degré de stress et un questionnaire béton sur nos habitudes de vie. Et enfin une cure de plante, vitamines et oligo-éléments. Son but : l'amincissement au travers d'un meilleur état de santé. En un rendez-vous et une première cure d'un mois, on se sent mieux dans son corps et dans sa tête.

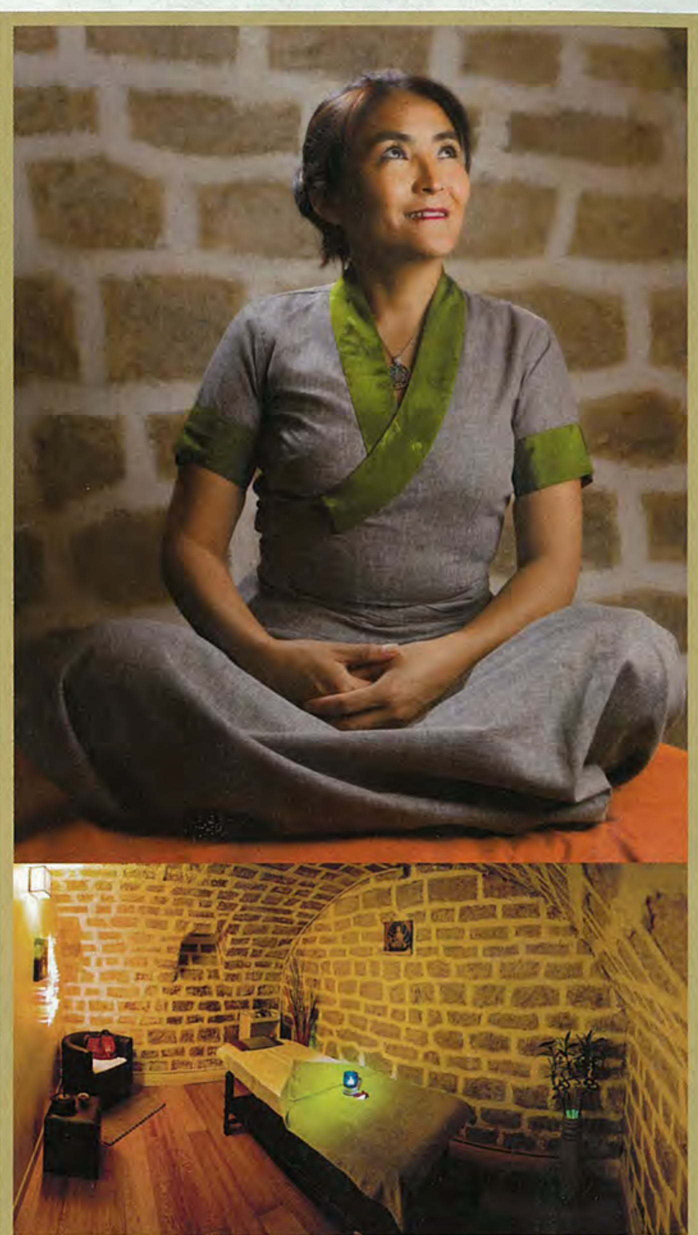
SUIVONS SA CURE DÉTOX CONCOCTÉE POUR L'AUTOMNE :

Petit déjeuner À jeun, boire de l'eau chaude avec du citron et du gingembre. Manger des fruits de saison et une petite poignée d'amandes, noix et noisettes, et boire du thé vert à volonté.
Déjeuner Des légumes cuits, du poisson, du poulet ou un avocat.
Goûter Des amandes ou un fruit ou les deux.
Dîner Végétarien. Des légumes et des céréales, avec une tisane en dessert.
Valérie Espinasse, 15 bis, rue Marignan, 75008 Paris. Tél. : 01 55 93 15 17.

Gamme bio efficace et joyeuse

Se soucier de sa santé et de l'environnement n'implique pas de devoir se convertir à l'austérité. Et parce que la cosmétique moderne exige d'être à la fois efficace, responsable, sensorielle et joyeuse, on craque pour la marque française **Funny Bee.** Des produits composés de nectars de fleurs, enrichis en acide hyaluronique, de fortes concentrations en principes actifs et aux fragrances formulées par des parfumeurs de Grasse. Les musts : **Swinging Morning,** une mousse aérienne qui gomme les cellules mortes tout en douceur, sans grain ni friction. Et **Pretty BB Cream,** qui allie hydratation high-tech – brevetée **Hydraconcept** – et mise en beauté éclair grâce aux pigments naturels illuminateurs. Une formule 100 % naturelle, sans silicone ni colorants de synthèse. Que demander de plus ?





Retraite secrète

Unique en son genre, le **Centre Mont Kailash,** du nom de la montagne la plus sacrée du monde située au Tibet, est un lieu qui fait partie de ces adresses d'exception. On arrive chargé de stress, entre deux rendez-vous, bien décidé à demander le meilleur soin possible. Celui qui saura nous remettre sur pied en moins d'une heure. On ouvre la porte d'un pas bruyant et là... Est-ce le calme ? L'odeur des huiles essentielles ? Le thé ? Le décor ? L'ambiance d'une totale quiétude ou l'équipe ultrazen ? Une chose est sûre, le temps s'arrête et le bonheur commence. On doit notre bien-être à Tseten Wangmo et son équipe, Tenzin, Phuntsok, Dolma et Jamyang qui prodiguent des massages thérapeutiques très profonds intervenant sur les organes via des respirations, des points d'acupuncture sur les méridiens qui régulent l'activité des organes « nettoyeurs » comme le foie, les reins et les poumons. La priorité du **Mont Kailash** est justement de **restaurer l'équilibre des humeurs** en nous faisant prendre conscience de nos douleurs, de nos blocages récurrents et de notre difficulté à stabiliser notre poids. Dernier-né, le **Horme,** une thérapie qui fait appel à des petits tampons contenant un mélange de poudres de plantes trempées dans l'huile chaude, puis appliquées sur des points précis qui sont ensuite massés, afin de stimuler tous les méridiens. Chez Tseten, on prend conscience que le corps est la maison de l'esprit. Et que préserver notre bonne santé est nécessaire pour maintenir notre équilibre.
Centre Mont Kailash, ***19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01 53 86 94 73.***


L'EXPRESS
Société
Les 30 femmes remarquables de 2013
AILLEURS : GRANDS VOYAGES EN PETIT COMITÉ
styles
Interview exclusive
ANGELA DAVIS revient sur ses combats
Rencontre
MARINA HANDS «Celles qui m'ont inspirée»
Mode
RAF SIMONS La révolution culturelle de Dior
Beauté
Eloge de L'IMPERFECTION
Enquête
REPORTERS DE GUERRE Les femmes en première ligne
Spécial 8 mars
Honneur aux femmes !
THOMAS LOHR POUR L'EXPRESS STYLES
L'EXPRESS n° 3218 semaine du 6 au 12 mars 2013 • Cahier n° 2 • Ne peut être vendu séparément



Energétique, rééquilibrante, relaxante..., chaque pratique a ses vertus.

Les Extrêmes-Orientaux sont des experts de la digitopuncture.

Massages asiatiques en V.O.

Connus des initiés, ces lieux exclusifs se sont taillé une solide **RÉPUTATION** *par la qualité de leurs SOINS et la compétence de leurs équipes. Trois techniques testées et approuvées.*

LE THAÏ ANCESTRAL

L'esprit du lieu ? Au deuxième étage d'un immeuble cossu, cet institut réputé s'est fait une spécialité du massage thaï. Dans ce havre de paix, qui rappelle l'atmosphère des maisons traditionnelles en Thaïlande, sept cabines en bois sculpté où quatre masseurs formés à l'école de Wat Pho de Bangkok prodiguent des soins experts.

Le soin signature ? Le Nuad Bo'rarn. Ce massage, effectué sur un matelas posé à même le sol, tient à la fois du shiatsu, des techniques taoïstes et ayurvédiques indiennes. Il mélange pétrissage, étirements et digitopuncture (pression sur des points d'acupuncture). Pour ce faire, la thérapeute utilise ses mains mais aussi ses avant-bras, ses pieds et ses coudes pour vous transmettre son énergie vitale et dénouer les tensions. On sort régénéré et apaisé comme si le corps et l'esprit étaient enfin reconnectés.
80 € les 60 minutes.

Espace France-Asie, 11, rue du Chevalier-de-Saint-George, Paris (VIIIe), 01-49-26-08-88.

LE TIBÉTAIN TRADITIONNEL

L'esprit du lieu ? Dans ce centre de poche, à la décoration zen et soignée, trois masseurs spécialisés (refléxologie, etc.) au Tibet officient sous la main experte de Tseten, qui a étudié la médecine à Lhassa et est à Paris depuis quinze ans.

Le soin signature ? Un massage rééquilibrant traditionnel. Vous faites de la rétention d'eau ? Vous avez un nœud dans le dos sans le savoir ? Tseten sent tout. Par pressions, elle rééquilibre les tensions, apaise les douleurs, détend les muscles. Le massage anticellulite est aussi efficace mais douloureux : la rançon du succès ! On y revient pour la douceur de l'accueil, les conseils précieux de Tseten (diminuez les produits laitiers, par exemple) et bien sûr l'efficacité des traitements ! D'ailleurs, un signe ne trompe pas : toutes les clientes sont des fidèles.
Traditionnel : 117 € pour 1 h 10. Anticellulite : 105 € l'heure ou 85 € en forfait de 10 séances.

Centre tibétain Mont Kailash, 19, rue Pierre-Leroux, Paris (VIIe), 01-53-86-94-73.

LE CHINOIS THÉRAPEUTIQUE

L'esprit du lieu ? Secret et authentique. Poussez la porte de cet institut caché dans un banal rez-de-chaussée d'immeuble et vous aurez aussitôt l'impression de mettre un pied dans un appartement de Pékin. Loin des ambiances standardisées des spas luxueux, ce lieu cultive ses racines asiatiques : lumières rouges, cabines séparées par de simples rideaux. Ici, la déco n'est pas la vedette. Et c'est tant mieux ! Car les massages y sont tout bonnement exceptionnels. L'équipe, 100 % chinoise, a été formée dans les hôpitaux de Shanghai, selon les méthodes de la médecine traditionnelle.

Le soin signature ? Le massage tête et corps à l'huile qui reprend la technique que Lanqi, la jeune patronne de l'institut, a apprise de ses parents et grands-parents. Le rituel : un diagnostic général, puis des gestes profonds qui se concentrent sur les méridiens et les points d'acupuncture. Le massage se fait plus intense sur les parties du corps les plus nouées, mais reste sans douleur. L'effet relaxant est immédiat comme le bénéfice énergétique, bluffant.
68 € les 90 minutes.

Lanqi, 18, rue du Beffroy, Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine), 01-47-38-10-69.

ANDREA VARANI/FOLIO-ID.COM - DR

PAGE RÉALISÉE PAR MARION VIGNAL, VALENTINE PÉTRY ET SYLVIE WOLFF


madame
FIGARO
BEAUTÉ
OBJECTIF BIKINI
Étape n° 3
Des jambes parfaites
PORTFOLIO
LES DÉESSES
DU STADE
DE PHILIPPE DECOUFLÉ
TENDANCE
Nos frivolités d'été
COVER
STORY
MARION
COTILLARD
LA FRENCH STAR PRÉFÉRÉE
DES AMÉRICAINS
PAR DOMINIQUE ISSERMANN

... PLUS DOUCES

Avant ou après épilation, le secret de la jambe de soie et du bronzage lumière a un nom : hydratation. Pas à l'huile, qui nourrit avant tout, mais au lait ou à la crème. Quand la vraie sécheresse guette : Lipikar, La Roche-Posay ; Topialyse, SVR ; Baume Ultra-Riche Nourrissant, État Pur ; Baume Gourmand Corps, Caudalie.

... PLUS FERMES

L'intérieur des cuisses fait relâche ? On appelle la brigade anti-mou : Lift-Fermeté, Clarins ; Sisleÿa Corps, Sisley ; Firm Corrector, Biotherm, et on dévore ce qui suit...

... PLUS GALBÉES

L'été, l'eau est là. On en profite. À défaut de thalasso ou d'océan massant, on plonge dans la piscine et on boit les paroles de Maxime Brossard, prof d'Aquagym à la Villa Thalgo.

■ **Pour tonifier :** debout, l'eau au nombril, monter un genou l'un après l'autre. Quinze secondes à fond, puis trente au ralenti. Dix fois. Plus le mouvement est rapide, plus il est efficace.

■ **Pour fuseler :** battre l'onde avec des mini-palmes (NDLR : les Tech Fin d'Arena). Le plus simple : sur le ventre, bras tendus, les mains accrochées au bord du bassin, faire des petits battements jambes tendues, palmes orientées vers l'intérieur. Alterner plusieurs séries fractionnées : dix à trente secondes ultra-rapides et trente secondes de récupération lente.

■ **Pour dégraisser les genoux :** debout, l'eau à la taille, une jambe au sol, l'autre tendue à 90 degrés devant soi, le pied flexe. Ramener le talon vers les fesses, la cuisse et le genou restant fixes. Seul le bas de la jambe bouge. Trente secondes d'aller et retour en accélérant le mouvement.

✔ *coachconception.com*



Malins. Émulsion Protectrice Affinance Silhouette Soleil, Phytomer ; Hâlé Simple 24h/24 Corps, Sampar ; Brume Teintée Corps Derm'Essence Dr. Pierre Ricaud.

... PLUS FINES

Ça marche toujours...

■ **Le vélo dans l'eau :** recommandé par les phlébologues, l'aquabiking reste un must pour raffermir, affiner et alléger le bas du corps, sans risque (au Club Med Gym). Celles qui préfèrent la course en solitaire choisiront le Waterbike, en baignoire individuelle avec jets hydro-massants, plus cher mais plus cool.

✔ *Adresses sur www.waterbike.fr*

■ **Les sandales MBT :** bien moins jolies que les Rondini avec leurs semelles physiologiques instables, mais plus efficaces pour renforcer les muscles profonds, des chevilles aux épaules. Si on les porte une ou deux heures chaque jour, à terme, on sent et on voit le travail.

■ **La crème mange-graisse :** le matin, on se tartine de Silhouette Soleil SPF 15, Phytomer, un amincissant qui aime le soleil, et le soir, on dort avec le Traitement Amincissant Intensif Nuit, Somatoline Cosmetic. Il a fait l'objet d'une étude clinique en double aveugle contre placebo sur 90 personnes, publiée dans l'« International Journal of Cosmetic Science ». Résultat : moins 2,3 cm de tour de cuisse.

■ **Le massage de Sonam.** Sa mère, guérisseuse au Tibet, lui a transmis toutes ses recettes minceur et bien-être. Son dada : décapitonner, dégonfler et redessiner le bas du corps à mains nues en rééquilibrant tous les organes d'élimination et en libérant les énergies bloquées. C'est assez long (dix séances minimum), parfois rude mais efficace. 60 € pour quarante-cinq minutes, ou 80 € une heure.

✔ *Centre de Bien-Être Tseten Wangmo, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.*

FLASH ÉPILATION

■ PLUS DE 80 % DU CHIFFRE D'AFFAIRES EN 2011 ! Les appareils d'épilation IPL (à lumière pulsée) à domicile inspirés des lasers professionnels se vendent comme des petits pains. Ce n'est pas du tout la bonne période pour les utiliser car il ne faut pas être bronzée ni aller au soleil. À savoir pour l'automne : ces machines envoient un flash de lumière qui détruit le bulbe des poils en phase de croissance. Au fil des séances (six à douze espacées de quinze jours selon la puissance de l'appareil et la pilosité), on constate un affaiblissement du poil et un ralentissement de la repousse. Comme pour le laser, on ne parle pas d'épilation définitive, ça ne marche pas sur les poils clairs, les peaux bronzées ou foncées, et il faut éviter les grains de beauté.

■ NOTRE CASTING PEAU NETTE, du plus pro au plus accessible : E-One, E-Swin, 1 395 € ; Lumea, Philips, 500 € ; Derma Perfect, Calor, 350 € ; Homelight, BaByliss, 349 €.

PHOTOS THIEMO SANDER ET GILBERT BENESTY (PRODUITS)


ELLE
www.elle.fr
TOUT NOUVEAU 2 €
NOS 30 PRODUITS BEAUTÉ CHOUCHOUS POUR L'ÉTÉ
test
PRÉFÉREZ-VOUS VOTRE HOMME OU VOS ENFANTS ?
PYTHON PANTHÈRE ZÈBRE
IMPRIMÉS BÊTES DE MODE
MASTURBEZ-VOUS ! LA CLÉ DU PLAISIR À DEUX
stupéfiante
marion
son film choc nous bouleverse
PROCÈS MEDIATOR
LES FEMMES ATTAQUENT
NI FILLE NI GARÇON
L'ÉCOLE SUÉDOISE QUI VEUT SUPPRIMER LES SEXES
IGGY POP
FRENCH LOVER
M 01648 - 3463 - F: 2,00 €
HEBDOMADAIRE. 11 MAI 2012
NOUVEAU-FRANCE MÉTROPOLITAINE 2 €. DOM avion 4,70 €. BEL 2,30 €.
CH 4,50 FS. A 4 €. AND 2 €. CDN $ 5.25. D 4 €. ESP 3,30 €. FIN 5,50 €.
GR 4,20 €. IRL 4,40 €. ITA 3,30 €. LUX 2,30 €. MAR 30 DH. NC 1 200 F. CFP.
NL 4,20 €. POLY. FR 1 400 F. CFP. PORT cont 3,30 €. TUN 4,20 DT. USA $ 5.25.



BEAUTÉ

Les bonnes adresses D'ELISABETH MARTORELL

Rédactrice en chef beauté chez ELLE, elle détecte les bons produits et les hot spots avant tout le monde. Voici son best of.

LANQI « Cet institut chinois est un vrai bon plan ! Le lieu est roots, avec de simples tentures pour séparer les cabines. Ici, le massage pratiqué a des visées thérapeutiques et réveille les énergies. C'est un vrai coup de fouet quand on se sent fatiguée ! »
■ *18, rue Beffroy, Neuilly-sur-Seine (92). Tél. : 09 53 58 55 61.*

DELPHINE COURTEILLE « J'aime cette femme discrète qui sait prendre le temps avec ses clientes et possède une bonne technique. Ex-coiffeuse de studio, elle continue à coiffer les people, mais aussi Mme Tout-le-Monde dans son salon sur cour. »
■ *34, rue du Mont-Thabor (1er). Tél. : 01 47 03 35 35.*

LE MONT KAILASH « Tse Ten, médecin tibétaine, pratique un massage à poigne technique. Pour un prix modique (massage anti-cellulite de 45 mn à 60 €), on a droit à une remise en forme de tout le corps dan un lieu qui invite à un voyage au Tibet. »
■ *19, rue Pierre-Leroux (7e). Tél. : 01 53 86 94 73.*

BOBBI BROWN « C'est ma marque de make-up préférée ! Ils ont des produits de grande qualité et de bons basiques, comme un excellent anticernes. C'est le maquillage qui ne se voit pas, mais qui rend belle ! Dans leurs boutiques, on peut participer à des cours et les vendeuses prodiguent plein de conseils. »
■ *1 bis, rue des Francs-Bourgeois (4e). Tél. : 01 53 01 81 03.*

HARNN & THANN « C'est un de mes lieux bien-être favoris ! J'aime la déco raffinée et leurs produits à base de riz. J'apprécie enfin que l'on soit massée en pyjama (prêté par le spa). Le massage thaï est énergique, parfait pour dérouiller les articulations. »
■ *11, rue Molière (1er). Tél. : 01 40 15 02 20.*

INSTITUT MORICE « Françoise Morice, c'est l'aristocratie de l'esthétique ! Cette femme qui fait quinze ans de moins que son âge pratique une technique de massage remodelante, la kinéplastie, qui, utilisée de manière régulière, permet d'éviter chirurgie et aiguilles. Et la bonne surprise de l'institut, c'est le prix des produits maison : 23 € les 300 ml de lait démaquillant ! »
■ *58 bis, rue François-Ier (8e). Tél. : 01 42 25 58 88.*

CÔTE **ASSIETTE**

Mon resto chouchou ? Bio Boa (93, rue Montmartre, 2e), c'est frais, sain, excellent et joliment décoré. Autre adresse bio, Bio Prestige (92, bd des Batignolles, 17e), une grande épicerie avec un corner italien traiteur très gourmand.

son Shopping

Sérum Turnaround Concentrate, Clinique, 50ml, 75€.

Vernis Vif, Nars, 15ml, 18 €.

Parfum prodigieux, Nuxe, issu de l'Huile Prodigieuse, 50ml, 45 €.

Poudre Bonne Mine, « Givenchy Croisière », Givenchy, 45 €.

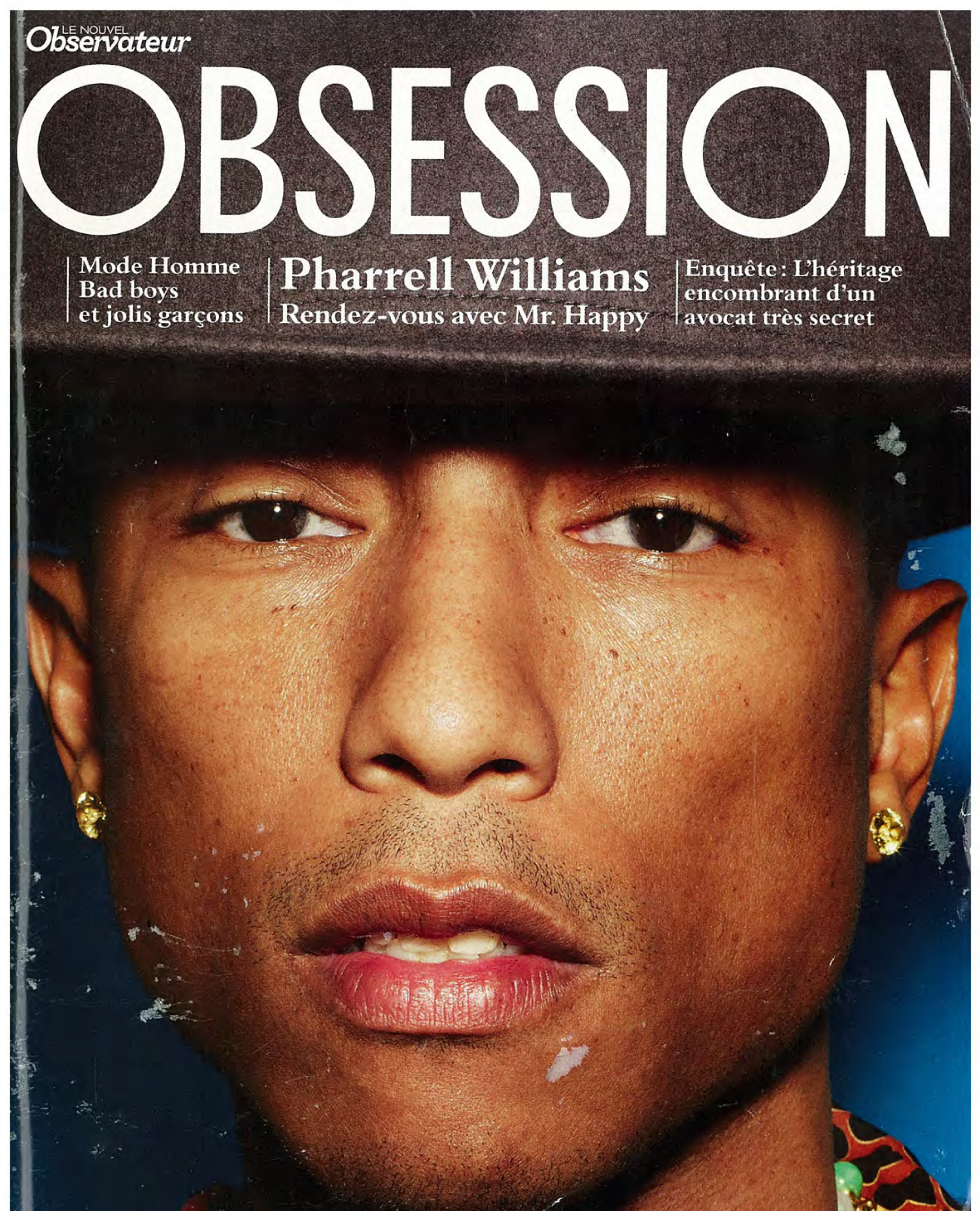
Sérum Terrybly Sunbooster (n° 3456), By Terry, 50 ml, 72 €.

Huile Divine (corps, visage et cheveux), Caudalie, 100ml, 21 €.

Rouge Pur Couture Vernis à Lèvres, longue tenue, YSL, 27€.

PROPOS RECUEILLIS PAR SABINE ROCHE

Alexandre Isard ; Silvina Rostan ; presse



LE NOUVEL Observateur
OBSESSION
Mode Homme
Bad boys
et jolis garçons
Pharrell Williams
Rendez-vous avec Mr. Happy
Enquête : L'héritage
encombrant d'un
avocat très secret
#17
04/2014

GUIDE
SOINS BIEN-ÊTRE



MASSAGES ET CURE INTENSIVE

À LA RECHERCHE DE LA FORME PERDUE

Le printemps est de retour, chouette ! Mais la jauge d'énergie est complètement à sec. Deux options : se laisser mollement porter jusqu'aux vacances d'été, histoire d'être complètement « carbo » dès le premier apéro. Ou s'offrir une parenthèse bien-être qui permettra de recharger les batteries aussi bien au niveau physique que mental. Voici les bonnes adresses du moment où tout homme, aussi viril soit-il, pourra se rendre sans raser les murs !

Au centre de bien-être Mont Kailash, les cadres sup exténués lâchent leur Blackberry. Ils savent qu'ici ils ne risquent pas le modelage cocooning ou les papouilles parfumées : on y vient pour recevoir un massage énergétique très profond dans la plus pure tradition tibétaine. Pas toujours une partie de plaisir, mais ces manœuvres appuyées sur les méridiens n'ont pas d'égales pour débusquer les tensions et le stress enfouis. Premier bénéfice immédiat : le sommeil retrouvé, soit le premier pas vers la grande forme (Massage du corps « Art Traditionnel du Tibet », 117€ pour 1h10). Dans le même esprit, le massage chinois de la Maison du Tui Na (1h30, 90€) s'appuie sur les points d'acupuncture pour relancer la circulation énergétique. Top pour chasser les maux de tête et fatigue chronique. Le bon rythme ? Un massage tous les quinze jours pendant deux mois, puis un entretien une fois par mois.

Pour ceux qui ont besoin de quitter Paris pour se ressourcer, cap sur la Bretagne. En thalasso. À Quiberon, les hommes ne traînent pas des pieds, loin de là, car le Sofitel Thalassa Sea & Spa est un des rares centres en France à proposer des prestations sportives de haut vol. Son Cercle réathlétic bénéficie d'infrastructures prisées par les athlètes de haut niveau, qui viennent ici effectuer leur préparation physique ou terminer leur rééducation post-blessure. En baskets et sans peignoir, on s'offre donc un bilan physique complet avec des outils dernier cri et une équipe aux petits soins. Plusieurs programmes sont possibles, comme le Starter (remise en route idéale après la trêve hivernale) ou le Défi, qui s'adresse à ceux ayant un challenge sportif en perspective (à partir de 1 336€). En quatre jours à un rythme soutenu d'entraînement et de soins marins, la forme et la motivation retrouvent des niveaux historiques ! **Charlène Favry**

MONT KAILASH, 19, rue Pierre-Leroux, Paris 7e

MAISON DU TUI NA, 13 rue Saint-Gilles, Paris 3e

SOFITEL THALASSA SEA & SPA, www.sofitel-quiberon-thalassa.com